

Утверждаю

Заведующий  
МБДОУ № 275

Овечья Лариса Владимировна/

# МЕНЮ

16 апреля 2024 г.  
Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2021	234	КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ,, <small>(вода питьевая, крупа овсяная, масло сливочное, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная)</small>	200	6,4	6,2	23,9	178	0,5
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, <small>(хлеб пшеничный)</small>	20	1,6	0,1	10	47	0
2016	3	БУТЕРБРОД СО СЛИВОЧ, МАСЛОМ. <small>(масло сливочное, хлеб пшеничный)</small>	30	2,2	4,3	14,9	108	0
2021	462	КАКАО С МОЛОКОМ,, <small>(вода питьевая, какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)</small>	180	3,5	2,9	12	90	0,6
<b>Итого</b>			<b>430</b>	<b>13,7</b>	<b>13,5</b>	<b>60,8</b>	<b>423</b>	<b>1,1</b>
<b>II Завтрак</b>								
2021	501	СОК ФРУКТОВЫЙ,, <small>(сок яблочный)</small>	136	0,7	0,1	13,7	58	2,7
<b>Итого</b>			<b>136</b>	<b>0,7</b>	<b>0,1</b>	<b>13,7</b>	<b>58</b>	<b>2,7</b>
<b>Обед</b>								
2021	123	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ,, <small>(говядина 1 категории, картофель, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, морковь, томатная паста, яйца куриные (шт.), соль йодированная)</small>	200	7	7,6	14,8	155	7,5
2021	356	ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ,, <small>(печень говяжья, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, сметана 15% жирности, масло сливочное, мука пшеничная высш. сорт, соль йодированная)</small>	80/30	23,3	13,4	2,1	256	17,3
2021	206	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ,, <small>(вода питьевая, крупа пшеничная полтавская, масло сливочное)</small>	130	4,5	4,1	26,6	162	0
2021	380	КАПУСТА ТУШЕНАЯ,, <small>(капуста белокочанная, томатная паста, лук репчатый, морковь, масло сливочное, мука пшеничная высш. сорт, сахар песок)</small>	80	3,3	3,8	12,5	100	27,3
2021	574	ХЛЕБ РЖАНОЙ,, <small>(хлеб ржаной.)</small>	50	3,2	0,4	20,5	98	0
2021	495	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ,, <small>(сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая, аскорбиновая кислота)</small>	180			6,8	27	2
<b>Итого</b>			<b>750</b>	<b>41,3</b>	<b>29,3</b>	<b>83,3</b>	<b>798</b>	<b>54,1</b>
<b>Полдник</b>								
2021	582	ПЕЧЕНЬЕ,, <small>(печенье сахарное.)</small>	50	3,8	4,9	37,2	209	0
2021	470	КЕФИР,, <small>(кефир 2,5 % жирности)</small>	199	5,8	5	8	105	1,4
<b>Итого</b>			<b>249</b>	<b>9,6</b>	<b>9,9</b>	<b>45,2</b>	<b>314</b>	<b>1,4</b>
<b>Ужин</b>								
2021	279	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА,, <small>(крупа манная, масло сливочное, творог 9,0% жирности, сахар песок, сметана 15% жирности, яйца куриные (шт.), соль йодированная)</small>	90	14,8	9,9	10,7	195	0,2
2021	573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ,, <small>(хлеб пшеничный)</small>	15	1,2	0,1	7,6	36	0
2021	82	ЯБЛОКИ., <small>(яблоки)</small>	116	0,5	0,5	11,4	55	11,6
2016	411/88	ЧАЙ С САХАРОМ. <small>(сахар песок, вода питьевая, чай черный байховый)</small>	180	0,1		7	29	0
<b>Итого</b>			<b>401</b>	<b>16,6</b>	<b>10,5</b>	<b>36,7</b>	<b>315</b>	<b>11,8</b>
<b>Всего</b>				<b>81,9</b>	<b>63,3</b>	<b>239,7</b>	<b>1908</b>	<b>71,1</b>

ответственный по питанию

Мартиросян Гоар Генриковна